

令和7年



## 3月学校給食予定献立表



【荏原・青野】

井原市学校給食美星調理場

| 日 曜    | 献 立 名                                                        | 主 な 材 料      |                        |                              |                                   |                                   |             | 中 止 校                                    |                                 |
|--------|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------|------------------------------------------|---------------------------------|
|        |                                                              | 体をつくるものになる食品 |                        | 体の調子をととのえるものになる食品            |                                   | 体のエネルギーのものになる食品                   |             |                                          |                                 |
| 3 (月)  | 《桃の節句の献立》<br>あなご入りちらし寿司<br>ささみと野菜の和え物<br>赤だし<br>ひなあられ        | 牛乳           | 生乳<br>あなご<br>油揚げ<br>みそ | きんしたまご<br>とりにく<br>とうふ<br>わかめ | かんぴょう<br>ほししいたけ<br>だいこん<br>ねぎ     | にんじん<br>きぬさや<br>キャベツ              | ごぼう<br>れんこん | こめ<br>三温糖<br>ひなあられ                       | 美星中                             |
| 4 (火)  | ハンバーガー<br>(パン・ハンバーグ・野菜)<br>野菜スープ                             | 牛乳           | 生乳<br>ベーコン             | ハンバーグ                        | キャベツ<br>たまねぎ<br>グリーンピース           | にんじん<br>とうもろこし                    |             | パン<br>かたくり粉<br>じゃがいも                     | 荏原小                             |
| 5 (水)  | ごはん<br>肉じゃがカレー味<br>キャベツのちりめん和え                               | 牛乳           | 生乳<br>厚揚げ              | ぶたにく<br>ちりめん                 | しょうが<br>にんじん<br>こまつな              | たまねぎ<br>えだまめ<br>キャベツ              |             | こめ<br>じゃがいも<br>三温糖<br>ごま                 | 青野幼                             |
| 6 (木)  | 《お祝い献立》<br>赤飯 ごま塩小袋(小学校のみ)<br>鶏肉の香り焼き<br>紅白なます<br>桜かまぼこのすまし汁 | 牛乳           | 生乳<br>とりにく<br>わかめ      | 小豆<br>とうふ<br>桜の花かまぼこ         | だいこん<br>にんじん<br>たまねぎ              | はくさい<br>しょうが<br>ゆず果汁<br>ねぎ        |             | こめ<br>三温糖<br>もち米<br>ごま<br>かたくり粉          |                                 |
| 7 (金)  | ごはん<br>豚肉とごぼうのしょうが煮<br>キャベツとわかめの甘酢和え                         | 牛乳           | 生乳<br>厚揚げ<br>ちりめん      | ぶたにく<br>わかめ                  | ごぼう<br>にんじん<br>しょうが               | たまねぎ<br>いんげん<br>キャベツ              |             | こめ<br>こんにゃく<br>三温糖                       | 荏原幼<br>野上幼                      |
| 10 (月) | キーマカレー<br>海そうサラダ<br>いちごゼリー                                   | 牛乳           | 生乳<br>ぶたにく<br>海そうミックス  | 大豆<br>とりにく                   | にんにく<br>にんじん<br>すりおろしりんご          | たまねぎ<br>トマト<br>グリーンピース<br>キャベツ    |             | こめ<br>三温糖<br>いちごゼリー                      |                                 |
| 11 (火) | ごはん<br>さばのもろみみそがけ<br>いんげんのごま和え<br>豆腐のすまし汁                    | 牛乳           | 生乳<br>もろみみそ<br>わかめ     | さば<br>とうふ<br>かまぼこ            | いんげん<br>たまねぎ                      | にんじん<br>ねぎ                        |             | こめ<br>三温糖<br>ごま<br>かたくり粉                 | 美星中3年                           |
| 12 (水) | ごはん<br>豚肉と野菜のキムチ炒め<br>茎わかめの和え物                               | 牛乳           | 生乳<br>厚揚げ<br>茎わかめ      | ぶたにく<br>とりにく                 | にんにく<br>たまねぎ<br>はくさいキムチ<br>ほうれんそう | キャベツ<br>にんじん<br>にら                |             | こめ<br>ごま油<br>ドレッシング                      | 美星中3年<br>青野幼                    |
| 13 (木) | みそラーメン<br>春巻<br>キャベツの中華和え                                    | 牛乳           | 生乳<br>みそ<br>ツナ         | ぶたにく<br>わかめ                  | にんにく<br>にんじん<br>りょくとうもやし<br>キャベツ  | たまねぎ<br>メンマ<br>とうもろこし<br>ねぎ       |             | 中華めん<br>三温糖<br>揚げ油<br>春巻<br>ごま油          |                                 |
| 14 (金) | ごはん<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ツナと小松菜の和え物                              | 牛乳           | 生乳<br>厚揚げ<br>ツナ        | ぶたにく<br>昆布                   | しょうが<br>にんじん<br>こまつな              | たまねぎ<br>いんげん<br>はくさい              |             | こめ<br>じゃがいも<br>三温糖<br>こんにゃく<br>ごま        | 美星中<br>美星幼<br>野上幼               |
| 17 (月) | あぶたま丼<br>キャベツのしそ酢和え                                          | 牛乳           | 生乳<br>油揚げ<br>卵         | とりにく<br>かまぼこ<br>かつお節         | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな                | たまねぎ<br>キャベツ<br>赤じそ               |             | こめ<br>三温糖<br>むぎ<br>かたくり粉                 | 美星中3年<br>野上幼<br>青野幼             |
| 18 (火) | パン<br>ポークビーンズ<br>キャベツのチーズサラダ                                 | 牛乳           | 生乳<br>ぶたにく             | 大豆<br>チーズ                    | にんにく<br>にんじん<br>いんげん<br>こまつな      | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>とうもろこし |             | パン<br>じゃがいも<br>三温糖<br>マヨネーズ              | 美星中3年<br>全幼稚園                   |
| 19 (水) | ごはん<br>鶏肉とじゃがいもの揚げがらめ<br>塩昆布和え<br>豆腐のみそ汁                     | 牛乳           | 生乳<br>塩昆布<br>とうふ       | とりにく<br>油揚げ<br>みそ            | キャベツ<br>にんじん<br>ねぎ                | りょくとうもやし<br>だいこん                  |             | こめ<br>かたくり粉<br>じゃがいも<br>三温糖<br>揚げ油<br>ごま | 全小学校<br>美星中3年<br>荏原幼 野上幼<br>青野幼 |
| 21 (金) | ごはん<br>えびと厚揚げのチリソース煮<br>ばんさんすう                               | 牛乳           | 生乳<br>厚揚げ<br>きんしたまご    | えび<br>ハム                     | にんにく<br>たまねぎ<br>にら<br>キャベツ        | しょうが<br>にんじん<br>ほししいたけ<br>きゅうり    |             | こめ<br>かたくり粉<br>三温糖<br>はるさめ<br>ごま油        | 全小6年<br>美星中3年<br>荏原幼 野上幼<br>青野幼 |
| 24 (月) | ごはん<br>コロッケ<br>野菜のおかか和え<br>えびと豆腐のうすくず汁                       | 牛乳           | 生乳<br>えび               | かつお節<br>とうふ                  | ほうれんそう<br>にんじん<br>たまねぎ<br>しょうが    | キャベツ<br>はくさい<br>ねぎ                |             | こめ<br>コロッケ<br>三温糖<br>揚げ油<br>かたくり粉        | 全小6年<br>美星中3年<br>全幼稚園           |
| 25 (火) | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>ツナとキャベツの和え物<br>わかめのみそ汁                     | 牛乳           | 生乳<br>ツナ<br>わかめ        | とりにく<br>油揚げ<br>みそ            | しょうが<br>にんじん<br>はくさい              | キャベツ<br>たまねぎ<br>ねぎ                |             | こめ<br>三温糖<br>かたくり粉                       | 全小6年<br>美星中3年<br>全幼稚園           |

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

i

## 3月分 給食の栄養価

| 日(曜日)      | 小学校基準量          | 3日(月)  | 4日(火)  | 5日(水)  | 6日(木)  | 7日(金)  | 10日(月) | 11日(火) |
|------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| エネルギー kcal | 640             | 666    | 646    | 663    | 610    | 611    | 677    | 645    |
| たんぱく質 g    | 28.8(20.4~31.6) | 24.6   | 28.2   | 25.8   | 24.6   | 22.6   | 24.9   | 27.5   |
| カルシウム mg   | 350             | 372    | 361    | 404    | 320    | 345    | 379    | 339    |
| 12日(水)     | 13日(木)          | 14日(金) | 17日(月) | 18日(火) | 19日(水) | 21日(金) | 24日(月) | 25日(火) |
| 638        | 709             | 622    | 680    | 689    | 682    | 618    | 664    | 614    |
| 26.1       | 27.1            | 22.5   | 31.3   | 28.2   | 23.9   | 23.3   | 23.6   | 25.5   |
| 327        | 321             | 337    | 387    | 405    | 347    | 322    | 372    | 311    |

